

ABSTRAK

Remaja cenderung memiliki pola makan yang tidak stabil, sehingga sangat sulit dalam memantau asupan zat gizi. Asupan zat gizi salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi remaja. Status gizi yang baik berperan penting terhadap proses tumbuh kembang remaja. Tumbuh kembang remaja yang kurang optimal akan berdampak pada kecerdasan yang mana akan mempengaruhi hasil prestasi siswa. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan pola makan dan status gizi dengan prestasi remaja di SMP YAMASSA Kecamatan Rungkut Kota Surabaya.

Metode yang digunakan adalah analitik observasional dengan pendekatan *cross-sectional*, populasinya 114 orang. Sampel sebesar 89 orang diambil dengan cara *probability sampling*. Instrumen yang digunakan adalah timbangan berat badan, Micrtois, lembar *recall* 3x24 jam, dan nilai rapot siswa. Analisis data menggunakan uji statistik *Chi-Square*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar (60,7%) memiliki pola makan kurang, sebagian besar (53,9%) memiliki status gizi normal, dan sebagian besar (51,7%) memiliki prestasi dibawah rata-rata. Hasil uji *Fisher's Exact Test* tersebut diketahui terdapat hubungan pola makan dengan status gizi dengan *p-value* <0,005 dan status gizi berhubungan dengan prestasi dengan *p-value* <0,000

Bahwa pola makan dan status gizi berpengaruh terhadap prestasi, untuk memperbaiki prestasi sebaiknya siswa mengkonsumsi makanan tiga kali sehari agar status gizi normal sehingga berdampak baik pada prestasi.

Kata kunci : Pola makan, status gizi, prestasi